



# プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから  
葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週運動しよう。  
こころもからだも活発に。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守る。  
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。  
(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーも一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。  
(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。  
(乳がん・子宮頸がんなど)
- HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- かかりつけの婦人科医をつくろう。
- 持病と妊娠について知ろう。  
(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画：将来の妊娠・出産を  
ライフプランとして考えてみよう。

## 女性用

男性用もご覧ください！

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、  
1つずつチェック項目を増やしていきましょう。